

Академия за родители

селена целс
тъканна банка

НАРЪЧНИК ЗА БРЕМЕННИ 1

Съдържание

Животът в утробата	2
10 съвета от психолози за родителството	3
Петте най-важни неща, които трябва да знаем преди да родим	4
Начало на кърменето	7
Как да имам повече кърма?	10
Първа помощ новородено	11
За говоренето, гушкането и глезенето	15
Защо плачат бебетата?	16
Игри за проговаряне	18
Безопасен сън	20
5 мита за детския сън	21

Животът в утробата

Откъс от книгата на Мадлен Алгафари "Тихоспирка" изд. Алгафари ООД, 2020

Рецепти за живота получаваме още в утробата. Животът ни в утробата определя самооценката ни, интелекта ни, сексуалността ни, смелостта ни, вярванията ни, ценностите ни, отношението към живота, към другите и към себе си. Определя физическото и психическото ни здраве, както и болестите ни.

Животът ни преди да се родим определя как ще дишаме изобщо, дали ще сме мазохисти, или ще сме насилници, как ще се отнасяме към родителите си и към себе си, дали ще сме издръжливи на стрес, дали ще сме любопитни и ще искаме да опитваме, дали ще имаме богато въображение, колко ще сме креативни, дали ще се доверяваме, дали ще сме оптимисти, или песимисти, колко ще сме чувствителни – телесно и психически, дали ще сме депресивни и тревожни, или спокойни, колко мъжко и колко женско ще има у нас, дали ще сме нежни, или груби, издръжливи или крехки, отворени към света или затворени и какво ще бъде чувството ни за реалност.

Животът в утробата определя черти в характера ни повече, отколкото в историята сме предполагали. Преди да се родим, сме се научили да обичаме или да се гневим. Преди да се родим, сме се научили да се страхуваме. В утробата научаваме какъв е светът, в който ще пристигнем – добронамерен или враждебен. Всички хормони в майчината кръв – следствие на майчините преживявания по време на бременността – преминават в детския организъм и програмират бебето за живота. Биохимията променя протеините в ДНК-то и задава програми кои гени да се изявят през живота.

Преди да се родим, не виждаме живота, но го усещаме през биохимичните му посланици и го чуваме! Бебето чува гласа на мама, на татко и реагира според това дали звуците са агресивни, или успокояващи. Никое бебе не харесва да слуша агресивна музика и се бунтува, но при скандал между родителите може да притихне и да се „парализира“ от страх. Тази реакция може да се запази в целия му живот.

Искам да впиша тези думи в контекста на темата за тишината. Звуците, които през околоплодните води достигат до плода, му разказват за живота, който го очаква, и го „нагласяват“ за него.

Не го пиша, за да уплаша някого. Това програмиране за живота е променимо. Психотерапията се явява епигенетичен феномен, който може да променя програмираната история. Добре е, че можем да лекуваме негативните последици, но е тъжно, че поради невежество не съумяваме да ги предотвратим.

Ако бременната жена чуе инстинктивната си природа, ще предпочите тишината и природните звуци, пред шумотевицата на външния живот. Ще слуша вътрешния си глас и ще общува с неродения си дете повече, отколкото с обкръжението. Тази тишина е свещена и необходима за майката и за здравето и светогледа на детето й. Но първо майката трябва да спре да е „дете“.

10 съвета от психолози за родителството

От „Жената днес“

Един от проблемите на родителството е, че всеки има собствено мнение как се гледат деца и много държи да го натрапи на другите родители. В целия поток от объркана информация вероятно е по-разумно да слушаме какво казват психолозите, специалисти по проблемите на децата и семействата. Ето техните съвети:

1. Родителите са по-щастливи от бездетните.
Изследвания твърдят, че хората с деца, които всекидневно се грижат за тях, имат повече поводи за радост в сравнение с хората, които нямат деца. Особено при татковците нивото на щастие е значително по-високо, отколкото при мъжете, които не са бащи.
2. Детето на първо място – струва си!
Учените твърдят, че когато светът ти се завърти около нов център – детето, това носи определени предимства. Обича този, който дава (във всеки смисъл), а обичащият е щастлив. Затова давайте на децата си любов, грижи, внимание, познания, хоризонти, и ще правите и себе си щастливи.
3. Родителите-хеликоптери депресират.
Родители-хеликоптери наричат онези майки и бащи, които обсебват детето със своите грижи и не му позволяват автономни решения, защото винаги кръжат над него. Изследване сред учениците за поведението на техните родители е показало, че детето често се чувства нещастно и потиснато от прекаленото внимание. Освен това децата на такива родители обикновено са по-малко активни, не са достатъчно конкурентни и им липсва самостоятелност.
4. Избягвайте да крещите.
Над 90% от американските родители признават, че викат и обиждат, когато детето прекрачи границата на позволеното. Обикновено това влошава проблема, а не го решава.
5. Лягане по едно и също време.
Точното спазване на времето за лягане не просто облекчава родителите, но е важно за мозъчното развитие на детето. Учени са наблюдавали 11 000 деца на 3-годишна възраст в продължение на 4 години и са измерили ефекта от времето за лягане върху когнитивното им развитие. По-добре се развивали децата, които вечер лягали по едно и също време.
6. Домакинствайте заедно.
Когато мама и татко вършат домакинската работа заедно и дори включват децата в нея, това създава добър модел за подрастващия и дава стабилност на семейството.
7. Ограничете телевизията.
Американската педиатрична организация препоръчва не повече от 2 часа телевизия на ден, и то само за деца, навършили две години, и никаква телевизия за по-малките. Повече гледане на телевизия се свързва с по-лошо справяне с математиката, по-беден речник и по-слабо моторно развитие в по-късна възраст.
8. Повече спорт – по-добри оценки в училище.
Съвременните деца водят доста застоял живот, а упражненията активират мозъчната дейност, освен всички други ползи за здравето. Колкото повече спортуват децата, толкова по-големи шансове имат за високи оценки в училище – твърдят психолозите.
9. Не се жертвайте!
Майки на деца под 5-годишна възраст, които отглеждат децата си вкъщи, твърдят, че това е по-трудно и уморително от ходенето на работа. Същевременно битува социална стигма върху майките, които твърде рано се връщат към кариерата си. Психолозите обаче съветват да не жертваме психическото си здраве заради децата, ако можем да се възползваме от малко помощ при отглеждането.
10. Братята и сестрите са различни.
Възможно е двете ви деца да са с коренно противоположни характери, въпреки общите им гени и общото семейство. Според учените двама братя или две сестри са толкова различни, колкото двама непознати. Всяко дете има индивидуални изживявания, които го формират. Затова, макар да е добре да имате общи правила вкъщи, то всяко отделно дете изисква отделно внимание и лично отношение.

Кой каза, че родителството не е предизвикателство?!

Петте най-важни неща, които трябва да знаем преди да родим



Отглеждането на дете, особено когато е първо, е стрес и предизвикателство за младото семейство. Родителите искат да се подготвят възможно най-добре преди да се роди тяхното съкровище, но как да отсеят най-важното в морето от информация! На какво да наблегнат през първите дни и седмици с бебето така, че да няма излишен стрес и притеснения. В тази статия ще ви споделя петте най-важни неща, които трябва да знаете, преди да посрещнете вашето дете.

1 Първият контакт

Да, звучи като заглавие да филм на ужасите, а е нещо толкова естествено и прекрасно! Това е моментът, в който бебето ви се е родило и диша само. Акушерката ще го постави върху корема ви на голо, главичката ще е между гърдите ви и ще е завито само с мека пелена. Насърчете бебето да се доближи до гърдите ви (най-добре е да го изчакате да засуче само). Ако плаче, говорете му. То току ще е преживяло голям стрес – от водната среда, в която е получавало всичко необходимо, без да полага усилия, сега всичко му е ново: светлини, студ, ръце, които го пипат, усещане за глад, безпомощност. Най-милото за него сте вие! То познава гласа ви, миризмата, туптенето на сърцето ви. Постарайте се да прекарате колкото се може повече време с детето си! Прегръщайте го, говорете му, давайте му често да суче. В момента, в който то ви усети, ще комбинира ритмичния звук на дишането си с вашия, ще изравни телесната си температура с вашата, а започне ли да суче, ще се успокои напълно! Ще се почувства у дома!

2 Кърмене на поискване

Повечето бъдещи майки се притесняват от кърменето. Не знаят дали ще имат кърма, дали ще се справят с това предизвикателство. Истината е, че това е абсолютно естествен процес, който се случва лесно, ако вие се доверите на инстинктите си. Това на практика е трудно в болницата - заради стреса, специалистите около вас, несигурността във възможностите ви.

Вие трябва да сте сигурни в едно – мляко в гърдите ви има още по-време на бременността! В първите дни то се нарича колострa и е жълтеникаво, с високо съдържание на мазнини. Първото хранене не е задължително да е пълноценно. То е по-скоро опознавателно, за запознанство и адаптация. Бебето може да засуква и пуска зърното, звучно да примляска. Пред първите 48 часа новородените бебета имат най-силен сукателен рефлекс. Когато те са гладни, при допира на кожа, завъртат главата си в посоката, в която се намира и се опитват да засучат. Предлагайте гърда на всяко разплакване на бебето. Доверете се на инстинктите си. При поставянето внимателно завъртете бебчето плътно с коремче към вас и ухото, рамото и бедрото да са на едно ниво. Не бързайте да поставите гърдата си в устата на бебето. Първо докоснете с вашето зърно неговата горна устна и изчакайте то да отвори широко уста. Запомнете, че бебето суче от ареолите, а не от зърната ви.

3 Вече сте трима

Независимо колко дълго сте планирали бебето и сте се подготвяли, повечето родители винаги се изненадват колко изискващо и търсещо внимание е новороденото. Това променя отношенията между партньорите. Бащите се чувстват изолирани, недооценени и често недостатъчно подготвени за ситуацията. Важно е да подкрепите бащите и да зачетете техните чувства, защото те са нормални, както и съсредоточаването на вниманието на майката изцяло върху бебето. В тези моменти е желателно младото семейство да работи в екип: да организират денят си така, че да си помагат взаимно; да се редуват в гледането на бебето; да са взаимозаменяеми. Нека обърнем внимание, че единственото нещо, което не могат да правят татковците, е да кърмят. Но те могат през това време да приготвят храна, да занесат вода на майката, да погушкат бебето и да го изведат на разходка. Майките от своя страна трябва да въведат своят партньор в това предизвикателство. Да му гласуват доверие, да го насърчават да общува с бебето. Така той ще изгради силна връзка с детето и ще се чувства много по-спокоен и уверен в родителството. Първите седмици след раждането майките имат нужда от възстановяване и емоционална подкрепа. Именно бащите са най-подходящите хора за това! Те са наясно с цялата ситуация и реагират адекватно и обмислено.



4 Колики

Думата, от която се ужасява всеки бъдещ родител! В главата му изникват разкривени бебешки физиономии, истеричен плач, гърчещо се от болки дете и невъзможност да му помогнете. Коликите са много обсъждана тема от десетилетия и според различните специалисти те могат да са причинени от: газове, констипация, свръхчувствителни черва; чувствителност към храна и стомашен рефлукс; майчините тревоги; липсата на зрялост на мозъка на бебето; чувствителност на самото бебето. Истината е, че вероятно всяко от тези неща оказва влияние върху поведението му! Самият факт, че има племена и народи, които не са чували за колики, е още по-интересен. По какво се различават техните бебета от нашите? По нищо! Разликата е в отглеждането на децата. Бебетата се раждат незрели, както видяхте и по-нагоре те не могат да си контролират дишането, телесната температура, движенията. В първите три месеца новородените бебета са абсолютно неподготвени за живота извън утробата. Това, което можем да направим е да създадем такива условия, че детето да се чувства добре и адаптацията му да е по-плавна.

Използвайте тези 5 правила и вашето бебе ще е усмихнато и спокойно:

- *Повиване - повийте цялото тяло на бебето, като стегнати са единствено ръцете. Използвайте лека пелена от естествена материя.*
- *Поставяне странично или по корем. Това се прави само докато държите детето. По време на сън детето трябва да спи само по гръб.*
- *Шш-ш или бял шум - това е звукът, който вашето бебе е е чувало в утробата ви, за него той е познат, любим, действа му успокояващо.*
- *Люшкане – да се движим в ритъм. Бебетата обичат движението, те са свикнали с него и инстинктивно си го търсят.*
- *Сучене – любим, ефективен метод за успокоение. Когато прилагате тези правила едновременно, ще видите мигновената промяна в настроението да детето.*

Всички тези правила може да спазите и като носите бебето в слинг.

5 Сънят на бебето

Недоспиването е първото нещо, което повишава стреса и напрежението в семейството. Повечето родители осъзнават, че това е проблем, но не са сигурни как да постъпят.

Кога да приспиват бебето, нормално ли е да не спи през нощта, ще се промени ли това във времето? През първите дни след раждането бебчето е много поспаливо, обикновено това са дните в болницата. След прибиране у дома, то сякаш не е същото - трудно заспива, спи малко и само на ръце. Как можем да се справим с това? Както вече споменах бебетата се раждат незрели, те имат нужда от 24 –часова грижа, все още нямат изграден биологичен часовник (не различават ден и нощ), не могат да се успокоят сами. Всяко отделяне от родители ги стресира. На помощ се притичва съвместният сън - бебето да спи в спалнята на родителите си или близо до тях. Когато бебетата спят с родителите си, са много по-спокойни; плачат по-малко; спят по-продължително. Ползи за майките – кърменето е много по-лесно, бебетата сучат добре в просъница. Майката е много по-спокойна, когато е близо до бебето и реагира веднага.

През деня е хубаво да се съобразявате с 3 неща:

- *време за будуване - за новородени това са 40-60 минути*
- *да следите сигналите на бебето и да не позволявате да се преуморява*
- *да приспите бебето отново, ако дрямката му е твърде кратка*

Старайте се да приспивате бебето с един и същ ритуал - например кърмене, люлеене, песен, галене по гръбчето.

В тази статия прочетохте основните 5 неща, които трябва да знаете преди да родите. Не се притеснявайте от предстоящите промени – бъдете гъвкави, спокойни и се доверете на инстинктите си. Помнете, че именно вие сте най-добрите родители за вашето бебе!

Автор: Ива Петкова, консултант ранно детско развитие, кърмене и бебеносене

За повече информация: www.ivapetkova.com



Кои сме ние?



Национална Асоциация "Подкрепа за кърмене"

Национален телефон 0896 418 488
www.podkrepazakarmene.com

facebook.com/podkrepa.za.karmene

Национална Асоциация
"Подкрепа за кърмене"

Кои сме ние?

Ние сме доброволни консултанти по кърмене и медицински лица, които вярват, че кърменето е ВАЖНО.

За да станем доброволни консултанти, освен личния си опит сме преминали и специално обучение по кърмене.

Нашата мисия

- *да ви помогнем да кърмите успешно и с удоволствие*
- *да обучаваме доброволни консултанти по кърмене и медицински лица, за да може всички майки да имат достъп до съвременна и адекватна информация*
- *да образоваме и влияем върху обществените представи и нагласи към кърменето*

Как помагаме?

Като доброволни консултанти, ние можем да ви помогнем с:

- *актуална информация за кърмене и отбиване в среща, чрез социалните медии, по телефон и имейл*
- *домашно посещение за помощ при проблеми с кърменето*
- *насока към съответните специалисти при необходимост*

Как може да ни намерите?

- *на телефоните на доброволните консултанти по населени места и квартали – в секцията за консултанти на сайта на НАПК: www.podkrepazakarmene.com*
- *на националната телефонна линия: 0896 418 488 (от 9 до 21 ч.)*
- *на електронна поща: info@podkrepazakarmene.com*
- *във Facebook: www.facebook.com/podkrepa.za.karmene/*

Как можете да ни подкрепите?

За да има доброволни консултанти по кърмене на повече места и повече кърмени бебета, можете да ни подкрепите с левов превод по нашата сметка:

Първа Инвестиционна Банка
IBAN: BG82 FINV 9150 1204 5568 72

За преводи през ePay и Pay Pal ще намерите бързи бутони
на http://www.podkrepazakarmene.com/howtohelp#hdonate



Как да имам повече кърма?

Автор: Мария Евгениева

Един от най-често задаваните въпроси, с който се сблъсквам когато консултирам майки при проблеми с кърменето е „Как да имам повече кърма?“. Това съмнение се промъква в съзнанието на майките, както заради несигурността им в новата роля на родители, така и заради някое подмятане на близки и познати, или заради натрапчивите реклами на шишета с мляко по телевизията. А отговора ми обикновено е въпросителен, стараейки се да разбера тази тревога дали се основава само на старанието на всеки нов родител да направи всичко необходимо за детето си или на реален проблем, поради който бебето не получава достатъчно майчино мляко. Ето някои насоки, които могат да помогнат на всяка майка, да си отговори на този важен въпрос:

Бебето получава достатъчно кърма, когато:

- ***Наддава добре*** *– ясен и категоричен признак, че кърмата е достатъчно. Важно е да се знае обаче, че кърмените бебета наддават с различни темпове от децата на изкуствено хранене, основно в първите 2 седмици след раждането. От изключително кърмено бебе очакваме да възстанови теглото си от раждането към 14 ден.*
- *Има най-малко 3 обилно наакани и 5 обилно напишкани пелени за 24 часа при бебе на възраст между 5 дни и 5 седмици – това също е признак на който дори самостоятелно, при липса на кантарче можем да се доверим.*
- *Чувате ясно* ***преглъщане*** *по време на хранене на бебето – този признак не е редно да се взима под внимание самостоятелно (без някой от първите 2)*
- *Детето е* ***доволно и спокойно*** *между храненията, и най вече след хранене. Имайте предвид, че детето може да е неспокойно заради пълен памперс, колики, дрешка или етикет, които го дразнят, тъй че това не винаги е начин за определяне като самостоятелен признак. Също така някои бебета имат една по-продължителна физиологична жълтеница, която ги успива, докато същевременно спят гладни.*
- *Всичко останало като как усещате гърдите преди и след хранене, дали има спонтанно изтичаща кърма по време или между храненията или колко успявате да изцедите с помпа или на ръка са все неща по които НЕ може да се определи дали кърмата е достатъчно.*

Какво обаче да направите за да увеличите количествата, които произвеждат гърдите ви, ако проблема е там?

- ***Погрижете се първо за себе си!*** *Хранете се регулярно, пийте повече течности и спете при всяка възможност! Делегирайте всичко друго на близките си и се отдайте само на кърмене за 3-4 дни.*
- ***Кърмете на поискване****, а понякога и по-често – поне 8 хранения в денонощието, а за новородените 10-12 пъти. Количествата на кърмата се ръководят от най-базовия пазарен принцип на търсене и предлагане. Колкото повече търсене има (било то с изцеждане или сукане на бебето), толкова повече предлагане има (организма ви ще произведе повече кърма). С едно леко забавяне в доставката на по-голямото количества , което е около 72 часа. Давайте и двете гърди при всяко хранене на бебето, като следващият път започнете с гърдата на която сте приключили преди това. Ако ползвате помпа изцеждайте всеки път и двете гърди.*
- *Това може да е просто един* ***скок в растежа*** *на бебето – тогава всичко ще се регулира без вашето активно участие, вашето тяло знае какво да направи.*
- *Вземете си* ***лактогонен чай****, аз горещо ви препоръчвам „Лактеса“, пийте го спрямо указанията и ще имате ефект. Защо точно този чай? Защото е създаден от билкар с десетки години опит и акушерка. Съдържа в себе си билки, които традиционно се ползват конкретно в нашите географски ширини за увеличаване на лактацията от много години. А съотношенията на билките са ключови, особено когато искаме бърз и категоричен ефект. Има 2 различни билкови комбинации, една която може да се ползва от всички майки – „Лактеса Класик“, както и друга която е по-бързо действаща, с по-силен ефект – „Лактеса плюс“, но тя не може да се ползва от майки с проблеми с щитовидната жлеза или диабет.*
- ***Консултирайте се със специалист*** *– на този телефон 0879456614, можете да се запишете за безплатна онлайн или телефонна консултация с медицинско лице – консултант по кърмене. Не забравяйте, че всяка капка кърма съдържа в себе си безценни и незаменими вещества за вашето бебе, за това няма прекалено малко кърма – всеки милилитър е важен. Стига да имате желание винаги ще се намери начин, количеството да бъде увеличено, щом потърсите помощ на правилното място.*

ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ЗАДАВЯНЕ НА БЕБЕ И ДЕТЕ

Възниква при попадане на твърд предмет в дихателните пътища, който ги запушва частично или напълно.

След 3 минута без кислород в мозъка
започват да настъпват трайни увреждания!

Признаци

- ефективно кашляне – шумно силно кашляне;
- неефективно кашляне – невъзможност за силно кашляне, не издава звук.

Първа помощ

*Ако пострадалият кашля и **издава звук**:*

1. *насърчвай кашлянето;*

*Ако пострадалият **НЕ** издава звук:*

1. *нанеси до 5 удара между плешките;*
2. *направи до 5 притискания над пъпа (техника на Хаймлих);*
3. *ако си сам, направи 3 цикъла преди да се обадиш на телефон 112.*
4. ***за бебе** – положи бебето върху ръката си, така че главата му винаги да бъде подкрепяна към тялото; ударите по гърба се извършват по същия начин, както при дете, а притисканията - с два пръста върху гръдната кост на бебето, на един пръст под нивото на линията, свързваща зърната на гърдите му.*






FirstAidbg - курсове, аптечки, продукти, пунктове и екипи, дефибрилатори



ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ БЕЗСЪЗНАНИЕ НА БЕБЕ И ДЕТЕ

Безсъзнанието се предизвиква от нарушена функция на мозъка.

След 3 минута без кислород в мозъка
започват да настъпват трайни увреждания!

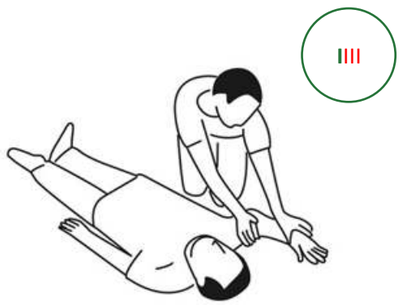
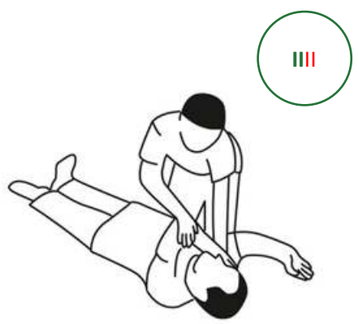
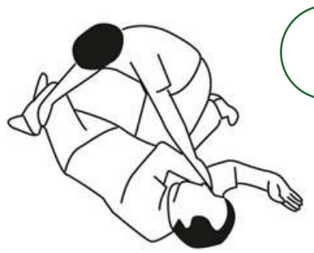
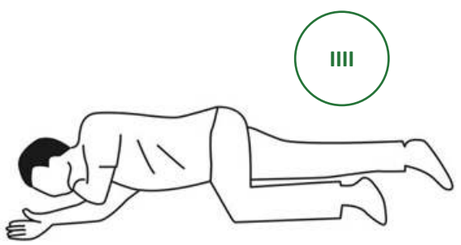
Признаци

- отпуснат;
- затворени очи;
- не реагира на звук, дразнене, болка.



Първа помощ

1. *провери за съзнание;*
2. *провери за дишане;*
3. *направи бърз преглед за травми;*
4. ***постави в СТРАНИЧНО СТАБИЛНО ПОЛОЖЕНИЕ;***
5. *периодично проверявай дишане и пулс;*
6. *завий пострадалия.*

Училище по първа помощ
: +359 889 212 076 / +359 888 246 151 | : training@firstaidbg.com | : гр. София, ул. Княгиня Клементина 34
FirstAidbg.com Простите умения спасяват живот!

Онлайн курсове по първа помощ на бебета и деца

(с инструктори на живо, в реално време)

Съдържание на курса:

- Смисъл, цели и принципи на първата помощ.
- Материали и екипировка – съвременни средства за оказване на първа помощ
- Спасителна верига и приоритети при оказване на първа помощ.
- Нормални жизнени функции и оценка на състоянието на бебе/дете.
- Първа помощ при шок.
- Първа помощ при задавяне на бебе и дете.
- Първа помощ при безсъзнание на бебе и дете.
- Първа помощ при спиране на нормалното дишане при бебета и деца.
- Първа помощ при спешни състояния при бебе и дете – висока температура и температурен гърч, епилептичен гърч, захласване, круп, астматичен пристъп, дехидратация, претопляне, преохлаждане, отравяне.
- Първа помощ при силно кръвотечение и шок при бебе и дете.
- Първа помощ при рани. Предпазване от инфекции.
- Първа помощ при изгаряния.
- Първа помощ при специфични наранявания при бебе и дете – кръвотечение от носа, нараняване на кости и стави, нараняване на главата.
- Първа помощ при ухапване, ужилване и алергична реакция.

Цена: 36 лева
За актуални дати, моля проверете във Фейсбук страницата ни:
https://www.facebook.com/firstaidbg/events

За записвания, моля изпратете три имена и телефон за връзка на training@firstaidbg.com.



Печатни издания



Практическо ръководство по първа помощ за родители и работещи с деца
https://tinyurl.com/rnwhkj4



Джобен наръчник
по първа помощ
в 57 цветни карти
https://tinyurl.com/y67pydju

Последвайте ни и в онлайн каналите ни

Facebook

Instagram

YouTube

Viber

LinkedIn

FirstAidbg - курсове, аптечки, продукти, пунктове и екипи, дефибрилатори
FirstAidbg.com
Простите умения спасяват живот!
Училище по първа помощ
: +359 889 212 076 / +359 888 246 151 | : training@firstaidbg.com | : гр. София, ул. Княгиня Клементина 34



За говоренето, гушкането и глезенето

Автори: Милена Наумова и Петя Йорданова.

С появата на бебето, освен хилядите въпроси около обгрижването и отглеждането му, за много родители се появяват и такива, свързани с говоренето, гушкането и носенето му.



Как, колко и защо да говорим на бебето?

Бебето долавя смисъла на нашите думи много по-рано от усвояването на езика. То е способно да ги долови на всички езици, не само на езика на своите родители, но и на езика на всички, които го обичат и се интересуват от него. То сякаш разбира онова, което искаме да му съобщим, стига да почувства уважение и заинтересованост в нашето отношение – тогава, когато говорим с него като с равен, а не като на бебе. Разбира нашето желание да му обясним какво предстои да му се случи, какво го очаква и от какво страда, когато плаче. Когато родителите говорят на детето си, те участват в неговите емоции, те създават една дълбока връзка помежду си.

И бебето е социално същество, и то не обича самотата

Спането на тихо и тъмно е силно свързано с навиците на семейството и, разбира се, с индивидуалните предпочитания на бебето. А те са повлияни и от начина на живот и предпочитанията на майката. Цели 9 месеца то е участвало в социалния й живот. Бебето е социално същество, което се стреми да развие чувството си за принадлежност и безусловно приемане първо в семейството си. Ние не трябва да го изолираме. Преди раждането си то е успявало да заспи и е спяло, когато майка му е била на кино, на разходка, на ресторант. Защо да не може да го прави и сега, в същото помещение, в което родителите му имат гости, гледат филм или общуват по време на вечеря? Това ще помогне на децата да се чувстват част от семейния отбор.

„Нека да поплаче и ще му мине!“

Да, ще му мине, ако е тийнейджър, който освен плач, има и други стратегии за справяне с трудностите – ако се наплаче и освободи емоцията, ще му мине. Но при бебетата нещата стоят по друг начин.
Ставайки майка, у всяка жена се задейства мощно чувство – майчиният инстинкт. Всяка го има задължително - въпросът е дали се вслушваме в него или в съветите на хората около нас. Никога не пренебрегвайте вътрешния си порив, глас, инстинкт. В първите месеци от живота на вашето бебе той е най-добрият и верен съветник на майката. Вслушвайте се в него и ако той ви казва да вземете и да успокоите бебето си, значи в този момент това е най-правилното решение както за него, така и за вас!

Манипулира ли ни бебето с плача си?

Тази реплика можем да чуем както от най-доброжелателните си роднини, така и от хора, претендиращи да имат професионални познания за децата. Но защо всъщност бебетата не могат да манипулират с плача си? За да манипулираш някого, трябва да имаш познанието за причинно следствените връзки, Ако…, то…! „Ако натисна това копче, ще се чуе песничка или ще светне лампичка. Ако се разплача, мама ще ме гушне!“ А познанието за този тип връзки се развива след 6-месечна възраст, така че плачът на бебето ви преди тази възраст може да има десетки други причини, но не и манипулативен характер. То може да плаче, защото му е студено или топло, може да му е твърде широко в леглото, защото то няма добро усещане за границите на тялото си, а това е страшно! Може от прозореца да идва шум или дори миризма, която му е непозната и също да е страшна. Може да е самотно! А ако един родител остава безучастен към това, то какво е посланието, което му предава!? Ти плачеш, изпитваш нещо, но аз сега не мога/не искам да се занимавам с това. Така бебето израства в несигурност, расте с една липса на зачитане и разпознаване на емоциите, която липса то несъмнено ще опита да компенсира по време на детството и пубертета, а тази компенсация може съвсем да не ви хареса.

Защо плачат бебетата?

Автор: Ива Александрова, логопед и специалист ранно детско развитие

Новородените деца прекарват в плач почти половината от времето, в което са будни. Водени от своите инстинкти, ние ги взимаме на ръце, започваме тихо да им говорим и да ги полюшваме. В повечето случаи това успокоява бебетата, но понякога плачът продължава дълго, след като сте проверили всичко, което ви е хрумнало като възможна причина.

Плачът при бебетата и малките деца

В началото бебетата използват плача като единствено средство за комуникация с родителите си. Постепенно в своето развитие усвояват и други механизми за общуване, което ни помага да ги разбираме малко по-добре. Но плачът остава константа и сякаш предпочитано средство за въздействие от страна на децата спрямо техните родители. Изследователите на ранното детско развитие и поведение разграничават две основни групи плач: при физиологични и при емоционални нужди. Към физиологичните отнасяме нуждата от храна, от подобряване на външните условия, от комфорт и от почивка. Към емоционалните нужди отнасяме нуждата от докосване, защита, прояви на привързаност/внимание и от емоционално разтоварване.

Плач при физиологична нужда

Новите родители най-лесно се научават да откликват на плача при физиологична нужда, но не винаги успяват да установят причината за плача от пръв поглед. Австралийката Присила Дънстън развива теорията за петте основни вида плач при децата от раждането до края на третия месец от живота им. Ето какво споделя тя:

„Всички бебета, независимо от своя пол или националност, използват комбинация от звуци непосредствено преди да заплачат. Ако родителите се вслушат внимателно, могат да разберат каква е причината за плача на детето им."

Според нея петте основни вида плач и комбинациите от звуци към тях са:

- *Neh – непосредствено преди плач поради глад*
- *Owh – имам нужда от почивка/сън*
- *Heh – при дискомфорт (смяна на позицията на тялото или нужда от чиста пелена)*
- *Eair – дълбок звук при нужда от помощ за справяне с натрупани газове. Обикновено се съчетава с ритмични движения на краката, подобни на избутване, и гримаса, която изразява цялостен дискомфорт.*
- *Eh – при нужда от потупване/изправяне, за да се оригне*

В периода от 3 до 18 месеца бебетата все още изразяват своите силни и най-вече негативни емоции посредством плача. За изразяване на положителните емоции те разчитат на усмивката, бъбленето и след първата година – на думите. Изследователи от университета в Мурсия (Испания) провеждат изследване, в което включват двадесет бебета в тази възрастова група. Освен това, те проверяват и способността на възрастните да реагират адекватно на детския плач, като разпознават първопричината за него: гняв, страх или болка. Според резултатите, публикувани неотдавна в Испанския журнал за психология, основните различия се проявяват в очната активност и динамиката на плача.

Гняв, страх и болка

Когато се ядосват, по-голямата част от бебетата държат очите си наполовина затворени или гледат неподвижно в далечината. Устата им е отворена или полуотворена и интензивността на вика им нараства постепенно.
В случай на страх, очите остават отворени почти през цялото време. Освен това понякога бебетата преместват главата си назад. Техният плач изглежда експлозивен, с постепенното увеличаване на напрежението.
На последно място, плачът при болка се проявява с постоянно затворени очи. Когато очите се отварят, то е само за няколко минути и погледът остава неподвижен. В допълнение се наблюдава високо ниво на напрежение в областта на очите и челото остава намръщено. Плачът започва с максимален интензитет, внезапно и непосредствено след стимула.
Любопитното в резултатите от това проучване е, че възрастните невинаги разпознават причината, но най-бързо откликват на плача при болка. Според водещите на изследването, това е инстинктивна реакция за нужда от защита, която сме наследили от предците си.

Плач при емоционална нужда

Към емоционалните нужди отнасяме нуждата от докосване, защита, прояви на привързаност/внимание и от емоционално разтоварване.
Бебетата са изключително чувствителни към всички стимули, които идват от външната среда. Излагането на новородените на прекалено силни сетивни дразнения им причинява дискомфорт и често предизвиква плач. Като превантивни мерки можем да ограничим шума и силното осветление в помещението, в което детето прекарва по-голямата част от деня. Избягвайте и местата, в които се събират много хора или има силна музика. Техният слух е изключително добре развит и подобни дразнения могат бързо да ескалират до плач поради емоционална нужда.

Ако бебето продължава да плаче, а вие сте изключили всички гореизброени причини, то може би детето ви наистина има нужда да си поплаче. Плачът е един достъпен за децата начин да се разтоварят от натрупаните емоции. Дори бебето да има нужда да си поплаче, не го оставяйте само. То се нуждае и от вас, за да завърши този процес с успокоение. Ако просто го оставите някъде да се наплаче, саморазтоварването ще се преобрази веднага в плач поради нужда. И така ще се озовете в един омагьосан кръг на непрекъснато незадоволена нужда. А това означава непрекъснат плач.

Задоволяването на физиологичните и на емоционалните нужди на децата от страна на родителите постепенно научава бебетата, че могат да разчитат на тях и че няма пряка опасност за оцеляването им. Увереността, че живеят в благоприятна среда, ще им позволи да се насочат към опознаване на околния свят. Неглижирането на нуждите на бебето води до промени на неврологично ниво и има трайни негативни последици за неговото развитие.

Кой е по-добър в успокояването на детския плач?

Дълго време се е смятало, че единствено майката може да успокои своето дете. Жените, които преимуществено се грижат за децат, развиват по-добри умения да разпознават видовете плач при бебето, особено в периода на кърменето. В някои проучвания се посочват по-високите нива на окситоцин като възможна причина за това. Окситоцинът е хормон, чиято проява зависи от емоционалното състояние на майката. По време на раждането женският организъм достига едни от пиковите стойности на този хормон. Прегръдките и кърменето също влияят на нивата на окситоцин в кръвта и предизвикват проявите на родителско поведение. Смело можем да кажем, че майките са много добри в успокояването на бебетата, но дали са по-добри от бащите?

Един експеримент на френски учени реабилитира бащите и показва, че те могат да реагират на детския плач точно толкова добре, колкото майките, ако прекарват същото време със своите деца. Бащите, които прекарват четири и повече часа със своите деца, разпознават техния плач в близо 98% от случаите. Тези от тях, които прекарват по-малко от четири часа на ден с детето си, успяват в 75% от случаите.

Резултатите от това изследване говорят по-скоро за придобит опит при разпознаване на детския плач, отколкото за вродено умение. Това дава шанс на бащите да се опитват да развият своите умения за успокояване на бебетата, както и на всички останали хора, които полагат грижи за децата.

Как бързо да успокоим плачещото бебе?

Най-бързата и ефективна реакция на детския плач е взимането на ръце и тихото, почти напевно говорене. Това дава знак на бебето, че човекът, ангажиран с неговото оцеляване, е наблизо и е готов да отговори на неговите нужди. Този бърз отговор променя на неврологично ниво реакциите на бебето, намалява напрежението и дава възможност на възрастния да открие причината за плача. Прегръдката и близкия контакт повишават нивата на окситоцин и имат силен положителен ефект върху организма на бебето. За да бъде достатъчно ефективно, добре е прегръдката да продължи поне десет секунди.

Внимателното наблюдаване на бебето в първите месеци от живота им заедно, позволява на възрастните да натрупат опит и да се научат да разпознават повечето жестове, гримаси и звуци, използвани от него. Бързата и адекватна реакция на плача ще ви донесе спокойствие и увереност в собствените сили и ще ви позволи да имате повече щастливи моменти заедно.

Игри за проговаряне

Автор: Ели Мантовска, майка на три деца, създател на Сладки думи, курс за проговаряне и общуване с малкото дете. Курсът е подходящ за родители на деца до 2 години.

Възможно ли е чрез игра да стимулираме уменията на бебето да говори и общува? ДА! Каква добра новина, нали?

Отделяйки няколко пъти на ден няколко минути за споделено внимание в игра и общуване с детето, градите неразривна връзка, превръщате се в първия учител на бебето. Като спрете всички устройства, телевизор, радио и телефон, играта и наслаждата от общуването с детето ще ви погълне, ще разполагате с няколко мига на пълно свързване. Малкото бебе се уморява бързо, не е нужно да търсите занимания и играчки освен вас самите. Родителите са най-интересният обект за изучване в първите месеци.

Ето някои идеи за занимания и игри, които да вмъкнете в ежедневието с бебето и да Ви помогнат да изкарвате още по-пълноценно времето заедно:

1

Говорете на бебето :)

Разказвайте му за деня си, за времето, за изящната котка, която виждате, за книгата, която четете. Най-красивата музика за вашето бебе е вашият глас. С него то е свикнало още в утробата. Мозъкът на бебето попива мелодията на езика от съвсем малко, свиква със звученето му, започва да възприема и постепенно с времето - да разшифрова думите. Със специфичния начин, по който говорим на бебето, т.нар. бебешки език (реч, насочена към бебето) го учим и как чрез езика предаваме чувствата си. Нямам предвид да говорим по ‚бебешки' („Ще папкаме ли сега? Ам-ам."), а да използваме онзи нежен език, с удължени гласни, с много чувство, с който учим детето, че общуването е емоция. Научните изследвания сочат дори нещо повече: този начин на говорене изглежда помага и на възрастните. При експеримент с англоезични възрастни, на които са представени аудио записи на китайски език, се оказва, че могат да различат и научат нови думи по-лесно, когато записът включва реч, насочена към бебета.

Пейте детски песни, танцувайте и слушайте класическа музика

2

Има изследвания, че бебето може да разпознае майчиния глас сред тези на много други хора от съвсем малко. Така че, дори и да не се смятате за музикални, за вашето дете няма по-хубав глас от вашия. Ако не знаете много песни, може да си измисляте текст. Даже още по-добре, това ще си е ВАШЕТО кратко стихче или песен. Използвайте повтарящи се ситуации от деня, за да подчертавате действията си с мелодичност: миене на ръце, сядане/ставане от маса, при смяна на памперса, в банята и т.н. Повтаряйте един и същи текст. Повторението е изключително важно за детето – така се изграждат и затвърждават мозъчните връзки, тоест, детето запаметява и когато говорният апарат е готов, ще може да възпроизвежда запомненото и дори да прави свои фрази от научените думи.

Също така може да разучите няколко песни, които на вас ви допадат и са приложими към ежедневието, напр. „Мием ръчички", „Мий си косата всеки ден", „Глава, колене, рамене и крачета" и т. н. Запишете си текста в тетрадка, за да поглеждате, без да се изкушавате да се протягате за телефона. Може да си измислите песен за преобуване, за обличане, за миене на ръце (напр.: „Мием ний ръце на умното дете"), за прибиране на играчки (напр.: „Прибирааме, прибираме, прибираме, мама и „име на детето" прибират"), даже и за по-лесно привикване към гърнето. Може да пеете (тихичко :), докато носите бебето по стълби или ескалатор: „Нагоре, нагоре, нагоре /надолу, надолу, надолу се качват/слизат мама и „име на бебето".

За да въвлечете бебето активно в музиката, може да си направите и музикален съпровод: пляскане с ръце, удряне на предмети един в друг (пр. дървени лъжици) или пък някой танц. Децата гарантирано ще се забавляват. Показвайте частите от тялото, масажирайте, целувайте. Така децата ще възприемат мелодията, думите и физическото усещане като едно цяло.

Както съветва Мария Момирова, музикален педагог и посланик за важността на музиката в ранното детско развитие, добре е, ако имате възможност 1-2 пъти на ден за 3-5 мин да слушате с детето класическа музика. Да отдадете цялото си внимание на това, не като фон на други дейности. Добре е музиката да е бавна, лирична, спокойна. Такива са обикновено всички втори части на класическите произведения. Във всеки музикален сайт могат да се напишат следните ключови думи: second movement (втора част) и име на композитор.

3

Игри с движения на ръцете и цялото тяло

Проучванията сочат, че ръцете са "инструмент на мозъка" и развивайки моториката на ръцете, се развива интелекта на детето. Фината моторика оказва влияние върху развитието на паметта и мисленето, речта, писането, логиката, концентрацията. В САЩ дори са разработили специална методика, която наричат finger gym или гимнастика за пръсти. Игрите с пръстите на ръцете подпомагат децата в изучаването на думите, цифрите, римите, движенията на животните, осъзнаването на частите на тялото, координацията и паметта.

Освен игрите с пръсти, има игралки, които включват и движения с цялото тяло. Наричат се още логоритмика или ритмическа гимнастика. За създател се счита швейцарският педагог Емил-Жак Далкроз, преподавател по музика в Женевската консерватория. В желанието си да подобри чувството за ритъм на своите студенти той създал „метод на ритмическата гимнастика". А и нашите прабаби също са измисляли подобни игралки за децата, които увличат няколко сетива на детето. Те стимулират вестибуларния апарат и детето учи за положението на тялото в пространството - с въртенето във въздуха, люлеенето, подрусването. Ангажират слуха с музиката/песента, ритмичните стихове и, разбира се, развиват координацията на зрението, докато детето наблюдава възрастния и имитира. В блога на сайта ни www.5pod5.-сот може да намерите още информация защо игрите с движения на ръцете и тялото са важни за развитието на децата и проговарянето, както и примери къде да намерите такива стихчета и песни.

4

Книги, книги, книги

Може би най-често задаваният въпрос към мен е: „Кога да започнем да четем на малкото дете?". Моят отговор е: преди раждането :) Ако желаете, можете да четете на глас детски книги със стихове, но напълно достатъчно е да четете и вашата книга на глас :) Причината да започнете от самото начало е, че учените са установили, че 86% до 98% от думите, използвани от всяко дете до тригодишна възраст са заимствани единствено от речниците на техните родители. Четейки на глас, вие обогатявате тази база многократно. Като включите четенето в ежедневните ви дейности, изграждате бъдещ читател :) Лично аз може би най-отдадено съм чела на децата по време на кърмене. Тогава разполагах с цялото им внимание, нещо, което повече май не се е случвало до такава степен :).

*С порастването на детето, когато започне да седи, може да сядате срещу него и да държите книгата, така че да виждате лицето му и да следите какво му е интересно в илюстрациите. Не е нужно да четете целия текст, достатъчно е да описвате това, което е задържало интереса му в момента. На сайта на **ФоксБуукКафе** може да видите идеи как да четем на детето като взаимодействаме с книгата и задържаме вниманието му.*

5

Използвайте жестове и мимики

Скорошно проучване за ранно детско развитие сочи, че деца, окуражавани от родителите да използват жестове на много ранна възраст имат по-богат речник, в сравнение с връстниците си, когато започнат училище. Освен жестовете, мимиките на лицето също са важен индикатор за развитието на детската реч – физиономиите, които детето прави задвижват и тренират най-малките мускули и подобряват фината моторика и зрелостта на речевия апарат. Тренирането на мускулите на лицето и устата и дъвкателната способност на бебето са показател за готовността му да проговори. Всъщност, знаете ли, че чрез жестове и мимики, още от новородено, вие учите бебето да общува: Единият начин е когато го имитирате - децата са привлечени още от новородени към човешкото лице и ви наблюдават в захлас, след време започват да имитират вашите гримаси и това се превръща в забавна игра напред-назад. Другият начин е още по-естествен: просто като отговаряте на мимиките и жестовете на бебето. Освен, че откликвате на нуждите му, го учите как да общува и му изграждате увереност, че е разбрано и че опитите му да ви каже нещо дават резултат. С това реално стимулирате желанието на детето да общува. А щом детето има желание да общува – това е най-добрият и може би е и единствен начин да повишите мотивацията му да проговори.

За още идеи може да ни последвате в социалните мрежи: Facebook и Instagram

Безопасен сън



Автор: Силвия Шарп, Angel Baby

Сигурността на бебето по време на сън - е тема, от голяма важност и значение за всички родители, която за радост вече и в България добива популярност.

Заобикалящата среда е един от основните и най-важни фактори, които влияят на съня на бебето от гледна точка на неговата сигурност. Започвайки от това, колко опасен за спящото дете е цигарещият дим, също така, колко е важно бебето да спи в отделно креватче, а не в леглото на родителите, както и позиционирането на бебето в креватчето (слагайте бебето винаги по гръб) и стигаме до една от основните, но за съжаление често подценявани причини, която многократно увеличава риска от синдрома на внезапната смърт (SIDS), а именно - прекомерното затопляне на детето.

До прегряване на бебето може лесно да се стигне, когато то спи в леглото на родителите си. Новородените нямат все още напълно развити потни жлези и не могат сами да регулират температурата на тялото си. В завивките, които за нас, възрастните са подходящи, в повечето случаи се оказват твърде дебели за бебето. Също така самата температура, която отдават телата ни, допълнително води до затопляне на бебето, дори и то да не е прекалено завито.

За учудване на много млади родители, специалистите не препоръчват използването на свободностоящи завивки като одеяла или юрганчета. От една страна може лесно да се стигне до прегряване, от друга - рискът от задушаване също е много голям. Едно малко бебе, макар все още да не може да се преобръща по корем, махайки с ръце и крака може да се завие през глава, без да има инстинкта и силата да отвие след това.

Често през зимата, родителите се притесняват на детето "да не му е студено" и освен, че комбинират дебели дрехи с дебели одеяла, те често и увеличават температурата в стаята му. Важно е да се знае, че експертите препоръчват в спалнята на детето да се поддържа температура между 18°C до 20°- 21° C.

Най-сигурният начин за спане на бебето е то да спи в чувалче още от новородено – в това са единодушни всички лекари и експерти. Използвайки точната големина и дебелина чувалче, драстично се намалява опасността от прекомерно претопляне и изстудяване на детето.

За да е сигурно и безопасно, чувалчето трябва да е съобразено с височината на бебето и да му бъде по мярка. Неправилно е да се купува по-голям размер, с цел детето да може да го носи по-дълго време. В него то може пропадне и да се задуши. Също така, един прекалено широк чувал няма да приляга добре към тялото на детето и ще доведе до загуба на топлина. Важно е деколтето и отворите за ръчичките да са достатъчно големи, че да не стягат и на детето да му е удобно, но и същевременно да не са прекалено големи. В този случай, при традиционните чувалчета за бебета, от голяма помощ са двата реда тик-так копчета при раменете, защото те допълнително позволяват по-фини корекции спрямо нуждите на детето. За новородените са най-удачни чувалчета, при които може да се коригира размера на отвора за ръчичките, отново с тик-так копчета.

От огромно значение, освен точният размер, е и изборът на подходяща дебелина. Дебелината при чувалчетата се измерва с мерителната единица за топлообмен (тог), като най-разпространените единици са 2,5 тог, 1 тог и 0,5 тог. Колкото е по-голям тогът, толкова е по-дебел чувалът и подходящ за по-ниски температури. Основно правило е да се вземе предвид стайната температура на помещението, в което спи детето, а не сезонът навън.

Много често децата, които прохождат, изведнъж отказват да спят в чувалчета. Това може да се обясни с факта, че традиционните спални чувалчета ограничават мобилността на детето и то не може да се изправя, обръща или да си играе в леглото. В такъв случай много родители избират варианта на чувалчетата с крака. Те предлагат всички предимства на традиционните чувалчета, но и дават свобода на движение на детето. Особено при по-големи деца, които се въртят и отвиват постоянно през нощта, чувалчетата с крака предлагат едно безкомпромисно решение.

VEDRA INTERNATIONAL

OMNi BiOTiC® PANDA

ПРОБИОТИЧНА КОМБИНАЦИЯ

ЗА МАЙКАТА И БЕБЕТО ОТ ПЪРВИЯ ДЕН НА РАЖДАНЕТО



Пробиотик... Атопични реакции... Имунитет

Няколко клинични наблюдения в Европа са показали, че приемането на специфични пробиотици по време на бременност и през първата година на бебето могат да допринесат за доброто здраве на майката и детето.

В днешно време 61,9% от бебетата имат генетична предразположеност към появата на поне едно алергично заболяване.

Мултищамният синбиотик **Омни-Биотик Панда** е специално разработен за повлияване на алергични състояния при високорискови деца.

Омни-Биотик Панда е комбинация от 3 различни, естествено населяващи чревния тракт, щама полезни бактерии в количество над 3 млрд. в една доза:

Lactococcus lactis W58,
Bifidobacterium lactis W52,
Bifidobacterium bifidum W23

Как действа?

Омни-Биотик Панда подпомага съзряването на детската имунна система и повлиява развитието на полезни микроорганизми в чревния тракт на бебето.

Омни-Биотик Панда предоставя възможност за предпазване от атопични прояви, ако е прилаган преди и след раждането.

Омни-Биотик Панда води до облекчение на запека при бъдещите майки от 40% на 2,4%, а при бебетата - на силните колики - от 30% на 4,9%.

Омни-Биотик Панда не съдържа животински белтък, глутен, мая и лактоза. Подходящ е за прием от диабетици и хора с лактозна непоносимост.

Препоръчителна доза - 1 саше дневно.

Научете повече на omnibiotic.bg или попитайте Вашия лекар.

5 мита за детския сън

Автор: Анелия Лазарова

Ясно си спомням, както повечето майки сигурна съм, момента, в който родих първото си дете. Бях абсолютно погълната от чувства на любов и благодарност. И тогава, около десет до петнадесет минути по-късно, бях затрупана от съвети, предложения и информация. Всичко това ми беше стоварено с най-добри намерения, но въпреки това ми дойде вповече. Не мога да си представя колко пъти чух думите: „Трябва", „Със сигурност искаш" и „Необходимо е". Ако няма такова число като „квинтилион", то трябва да бъде измислено специално, за да се измери броя на съветите, които една майка получава през първата година от майчинството.

Няма такова нещо като майка, която не е всеотдайна. Тази работа е на пълен работен ден, без значение дали си стоите вкъщи, или сте работеща майка или нещо по средата. Децата ви са в ума ви денонощно, независимо какво друго се случва. Освен това, сме склонни да търсим много информация от различни източници - интернет, книги или свекървата. Неизбежно е да получаваме противоречиви съвети.

Искам да се съсредоточа върху моята експертна област, а именно съня. И да се опитам да разсея някои от най-популярните митове, които съм виждала във форуми за родители, чувал съм от групите за майки, с които съм разговаряла или които са ми писали във Facebook.



1. Прекаленото спане през деня означава, че бебето ви ще будува през нощта.

Тук говорим за новородените, разбира се. Това е малко вероятно, освен в екстремни случаи. Освен ако вашето мъниче не спи на практика по цял ден и през цялата нощ, вероятно не е нужно да се занимавате с продължителността на дрямките му. Новородените се нуждаят от много сън. Всъщност до около 6 месеца, не препоръчвам вашето мъниче да будува повече от около 2 – 2 1/2 часа наведнъж. За новородените този интервал е по-скоро 45 минути до един час. Това, което държи бебетата будни през нощта, повече от всичко друго, е преумората. Може би си мислите, че изтощеното бебе е по-вероятно да спи цяла нощ, отколкото това, което е спало по цял ден, но всъщност е точно обратното. Причината, поради която го наричаме „преуморено", е, че бебето е пропуснало фазата „умора" и тялото му получава нов прилив на енергия, което му пречи да заспи и да спи непробудно. Бебе, което е имало достатъчно количество сън през деня, е много по-малко вероятно да пропусне т. нар. „прозорец за сън". Съществуват значителни вариации в зависимост от възрастта на бебето и продължителността на дрямката му, но до тази 6-месечна граница наистина не е необичайно бебето да спи по около 5 часа на ден освен нощния сън, така че ако вашето бебе е все още в тези граници, оставете го да си подремва.

2. Сънят е естествено явление, което не може да бъде научено.

Сънят е нещо естествено, безспорно. Всеки човек се събужда и заспива по няколко пъти на нощ, независимо от възрастта си. Така че не, не можете да научите детето си да му се приспива. Това, на което обаче може да го научите, е способността да заспива отново самостоятелно, след като се е пробудило. Типичното „неспящо" бебе има не по-малко нужда от сън. Най-вероятно това е бебе, което току-що се е научило да разчита на външна помощ, за да заспи, когато се събуди. След като вашето мъниче разбере как да заспива без помощ от външни източници, то започва да слива тези цикли на съня без абсолютно никакво усилие и именно това е „тайната" на „спането по цяла нощ ", както повечето родители го разбират.

3. Бебетата естествено диктуват собствения си режим за сън

Идеята, че детската физиология е толкова безупречна, естествено програмирана да регулира графика на бебето, за мен е неправдоподобна. Така както бебето не се ражда готово за бягане, както да речем, бебетата антилопи, които се разхождат шест минути след раждането, изпреварвайки хищниците в рамките на един ден, нашите бебета са много сладки, но очевидно не са толкова подготвени за самостоятелен живот. Нашите бебета се нуждаят от много грижи и помощ в тяхното развитие. Техните цикли на съня са невероятно непостоянни, ако не бъдат регулирани. Ако пропуснат естествения си цикъл на сън само с половин час, производството на кортизол може да се увеличи, което води до прилив на енергия и нещата бързо излизат извън контрол. Така че колкото и да ми се иска бебетата да могат просто да заспят, когато са уморени, това съм забелязала, че просто не се случва по този начин. Това не означава, че не трябва да отговаряте на сигналите им, но и не трябва да разчитате изключително на тях.

4. Обучението по сън е стресиращо за бебето и може да повлияе на привързаността родител-дете.

Не. И тук не само аз съм на това мнение. На същото мнение е и Американската академия по педиатрия, която е един от най-надеждните източници на информация за здравето на бебето. Според проучване от 2016 г., проведено от осем от техните най-добри изследователи, поведенческата интервенция (т. нар. Sleep training) „осигурява значителни ползи от съня извън контрол. Въпреки това, няма неблагоприятни реакции на стрес или дългосрочни ефекти върху привързаността дете-родител или детските емоции и поведение." Това е доста еднозначно твърдение.

5. Бебетата не са „проектирани" да спят през нощта.

Доверяването на 100% на физиологията на вашето дете да диктува графика на съня му, хранителните му навици, поведението им или почти всеки друг аспект от възпитанието им е рецепта за неуспех. Вашето малко дете проектирано ли е да изяде три килограма желирани мечета? Със сигурност не. Ще го направят ли, ако не се намесите. Без съмнение. Бебето ви създадено ли е да бяга от хищници? Ако е така, никой не е казал това на моите деца, които с радост биха прегърнали гладен сибирски тигър, ако се приближи до тях. Нашите деца се нуждаят от нашата експертиза и авторитет, за да ги водят през ранните им години, а вероятно и в продължение на десетилетия след това. Това е особено вярно, когато става въпрос за съня им. Някои бебета са естествено „спящи", със сигурност, но не разчитайте на съветите на тези, които ви казват, че бебетата трябва да диктуват графика си. Вие отговаряте, защото знаете най-добре, дори понякога да не се чувствате така.

Очевидно има много повече митове и заблуди около бебетата и техните навици на сън, но това са едни от най-важните. Не забравяйте, че има безброй публикации в социалните медии и уебсайтове, които се представят като факти, но нищо не им пречи да направят това твърдение, независимо от тяхната точност да намерите рецензирани научни изследвания за всички неща, свързани с бебето, и надеждни източници като Американската академия по педиатрия, Националните здравни институти, Британската национална здравна служба, Канадската болница за деца, и други национални детски здравни организации са отлични източници на информация, с които можете да се чувствате уверени, за да отговорите на въпроси относно здравето на вашето бебе. И ако искате повече информация за ползите от съня, готов съм да говоря за това до припадане :) така че ако имате въпроси, не се колебайте да се свържете с мен на 0885 405 723 или anelia@anelialazarova.com.